CORSO ANNUALE DI FACILITAZIONE

La prossima cultura

Materiale originale di Miguel Plaza "Aua" -
Tradotto e adattato da: Martina Francesca

COMUNICAZIONE CHE PUÒ ALLONTANARCI	COMUNICAZIONE CHE PUÒ AVVICINARCI
LINGUAGGIO DELLA LAMENTELA E DELLA COLPA: critica distruttiva che parte dalla lamentela e dal disprezzo senza presentare alternative o proposte, colpevolizzare me stessa/o o le altre persone per quello che è successo, eccetera.	**LINGUAGGIO DELLA (CO)RESPONSABILITÀ:** sguardo apprezzativo, critica costruttiva arricchendo le proposte, generare strategie per trasformare ciò che non ci piace in ciò che ci soddisfa, prendere la nostra parte di responsabilità
LINGUAGGIO TU (incolpare, rimproveri/accuse) **Causa – effetto** **REATTIVITÀ, un'unica risposta possibile**	**MESSAGGIO IO / TESTIMONIANZA (prima persona):** come vivo una situazione concreta **fatto → come mi sento → necessità → CREATIVITÀ: possibili multiple strategie**
Gli imperativi, **le proiezioni limitanti o automatismi e i "dovresti" "devo/devi" "bisogna"** (impersonale), ci tocca, dovresti, è normale fare...	Con me stess@: Parlare in prima persona e di quello che **scelgo/ desidero.** Con le altre persone: esprimere opinioni (**suggerisco, propongo, secondo me, credo, mi sembra...**) invece di affermare o universalizzare. Mantenere l'ascolto di quello che porta l'altra.
Idea di VERITÀ ASSOLUTA E UNIVERSALE	**DESCRIZIONI APPROSSIMATE, SOGGETTIVE, PARZIALI E IN CONTINUO CAMBIAMENTO**
AFFERMAZIONI E GIUDIZI MORALI: questo è… . ("Le cose stanno così" parlare pensando che quello che affermiamo sia una verità universale), linguaggio che allude alla normatività ("essere normale", "bene-male")	**VALUTAZIONE SOGGETTIVA E TEMPORANEA DAL MIO PUNTO DI VISTA E BASATA SULLE MIE CREDENZE (qui e ora):** usare espressioni come "credo che", "penso che", "nella mia opinione", "mi sembra", "dal mio punto di vista", "rispetto alla mia esperienza", "la mia interpretazione è…"
MISCHIARE I PIANI DELLA COMUNICAZIONE (unire e confondere idee, sentimenti, fatti, interpretazioni....) "Sento che/ come/ che tu..." (opinione camuffata da sentimento) "Me fa/fai sentire..." (incolpare l'altr@ di quello che vivo)	**"METTERE OGNI ELEMENTO NELLA SUA CESTA" (Fatti - opinioni/pensieri - sentimenti - bisogni - strategie)** Quando vedo/osservo....- la mia interpretazione è/penso/mi dico che - mi sento/sento… - perché per me è importante/desidero/ho bisogno...
"COMUNICARE È PARLARE"	Comunicazione come **SILENZIO + ASCOLTO + ESPRESSIONE**
Uso di parole **totalizzanti**: mai, sempre, ogni volta che, nessuno, nulla, tutte le volte...	**DESCRIVERE IL FATTO E LA SITUAZIONE CONCRETA A CUI MI RIFERISCO:** quando è successo + fatti (…)
GENERALIZZAZIONI E RIDUZIONI: I/le ---- sono..., tutti/e gli/ le..., la gente.... **Uso dell'impersonale e frasi indirette** (es: "qui si lavora poco", "questo si fa facilmente"...)	**PARLARE DI / RIVOLGERCI DIRETTAMENTE ALLA PERSONA O GRUPPO** con cui vogliamo comunicare o a cui attribuiamo dei fatti, utilizzando il loro nome (al posto di "questi/e" o "questa/o")
COMPETIZIONE IN UN DIBATTITO MENTALE: voler imporsi, **avere ragione**, negando l'altra persona - il **"Sì MA..."** **(Io vinco, tu perdi)**	**ESPLORARE LA TERZA VIA** (Ciò che né io né tu portiamo con noi, che emerge dal nostro incontro): **dialogo generativo, collaborazione, ascolto reciproco,** aggiungere, apporre (mettere a fianco) invece di opporre **"Sì E..." ("tu vinci, io vinco, entrambe vinciamo")**
RICHIESTE COME PRETESE (senza condividere come sto, cosa mi motiva, senza accettare un no o modifiche)	**RICHIESTE COME SUGGERIMENTI (accetta un no)**, limite che metto a me stess@, proposta collaborativa...
AIUTO ASSISTENZIALISTA: fare al posto dell'altra persona, prendermi il potere sui suoi processi (impedendo che la persona possa vivere il proprio processo e crescere in esso), salvarla... **PROTEZIONE E CURA ECCESSIVE**	**ACCOMPAGNAMENTO E APPOGGIO MUTUO: promuovere che la persona prenda nelle sue mani il proprio processo e chieda ciò di cui ha bisogno**. Io posso decidere quanto e fino a che punto desidero dare, partendo da una posizione di ascolto empatico
ARGOMENTAZIONI BASATE SULL'AUTORITÀ (dalla mia esperienza, età, posizione, in qualità di espert@...)	**CONDIVIDERE E DARE UNA TESTIMONIANZA DI CIÒ CHE HO VISSUTO** e come l'ho vissuto, sottolineando il suo carattere parziale
DEDURRE E INTERPRETARE INFORMAZIONI o accordi non citati esplicitamente, modificare quello che riceviamo secondo il nostro filtro.	**PRESTARE ATTENZIONE A CIÒ CHE VIENE MENZIONATO ESPLICITAMENTE E CONVALIDARE IL RESTO:** parafrasare, chiedere nel caso in cui abbiamo dubbi o vogliamo assicurarci di aver capito...
MANUALE DI COMPORTAMENTO DEL "....ISTA": soddisfare i mandati della cultura di gruppo (es.: attivista che agisce per soddisfare una ideologia dominante nella sua cultura di gruppo, "bisogna essere così, questo è il comportamento giusto")	**RICONOSCERE LA MIA DIVERSITÀ INTERNA E DI GRUPPO**. "Valorizzare quello che ci unisce per avvicinarci a quello che ci rende diversi" - Cosa è vivo in me, cosa posso accogliere qui e ora?